



ほほえみ



福井市鶉小学校
令和7年6月号

6月になりました。蒸し暑い日が増え、熱中症の危険性も出てきます。こまめな水分補給や休憩、衣服の調節をして、熱中症を予防しましょう。夏はもうすぐそこです！

さて、5月19日に歯科検診がありました。結果はどうでしたか？6月は歯の衛生月間です。大人の歯はおじいちゃん・おばあちゃんになっても使う、大事な歯です。ずっと美味しくごはんを食べたり、楽しくおしゃべりしたり、そしてすてきな笑顔でいられるように、毎日のていねいな歯みがきを心がけましょう。



6月からプール学習が予定されています。安全で、楽しい学習にするためにも次のことに気をつけてくださいね。プール学習に参加できない場合には、連絡帳などに記載してお知らせください。

事前準備

- 持ち物には名前がかいてありますか？
- 手足のつめはのびていませんか？
- 前の日は、睡眠を十分にとりましたか？



あさ朝の健康観察

- 熱はありませんか？
- 頭痛はしませんか？
- 目やにが出たり、目が赤くなったりしていませんか？
- 耳の痛みはありませんか？
- のどの痛みはありませんか？
- 皮膚にブツブツや水ほうはありませんか？
- 腹痛はありませんか？
- 朝食は食べましたか？
- 下痢をしていませんか？
- 皮膚の病気はありませんか？

プールで注意すること

- プールに入る前にトイレに行く。
- 準備体操をしっかりとする。
- プールにはとびこまない。
- プールのまわりを走らない。
- 友だちとふざけない。
- 調子が悪くなったら、すぐ先生に言う。
- プール後は、体をしっかりタオルでふきすぐに着がえる。



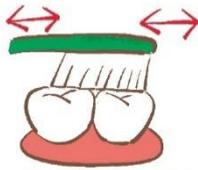
できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は 歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動ってなに?

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



おうちの方へ

プール学習が始まります。お子様が安全・安心にプール学習をできるよう、朝の健康観察とプール学習の可否について確認をお願いします。当日のプール学習について、心配なことや留意点などありましたら、その都度学校までお知らせください。

4月から行っている健康診断の結果を順次お渡しいたします。受診の必要があるかどうかご確認をお願いいたします。早期の治療により、短い治療期間、身体への負担が少ない治療方法につながります。かかりつけ医にてお早めの受診をお願いします。受診後は、用紙を学校へご提出ください。最近受診をされた場合には、おうちの方で記入しご提出ください。

教育相談のお知らせ

◎6月の来校予定

6月 6日(金) 9:30~16:30

午後の保護者懇談会時には、おうちの方の希望に合わせて来校します。

6月13日(金) 10:00~16:00

6月20日(金) 9:20~12:20

6月27日(金) 9:00~12:00

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

